

## Hälsans Stig – promenaden mot ett sundare Uppsala



Louise Candefjord

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land  
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala  
Landskapsarkitekturprogrammet 2012



SLU, *Sveriges lantbruksuniversitet*, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap  
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur  
EX0499 Projekt i landskapsarkitektur, 2012, 15 hp på landskapsarkitektprogrammet, *Uppsala*  
Nivå: Grundnivå G2E  
© Louise Candefjord  
Titel: Hälsans Stig – promenaden mot ett sundare Uppsala  
Engelsk titel: The Path of Health – the walk towards a healthier Uppsala  
Nyckelord: Folkhälsa, fysisk aktivitet, Hälsans Stig, landskapsanalys  
Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land  
Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land  
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Omslagsfoto: Hälsans Stig längs älven i Skellefteå. Foto: Karin Våglund, med vänligt medgivande. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.skelleftea.se/Gemensamt/Bilder/Bin%C3%A4rfiler/ce9c22db-153e-4e2f-b9eb-0a674bd90be3~\\_\\_H.JPG](http://www.skelleftea.se/Gemensamt/Bilder/Bin%C3%A4rfiler/ce9c22db-153e-4e2f-b9eb-0a674bd90be3~__H.JPG) [2012-05-14]

# Sammandrag

Hälsans Stig är ett koncept för en promenad- och motionsslinga som i Sverige initieras av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund tillsammans med landets kommuner. De har i dagsläget anlagt 110 stigar i städer runtom i landet. Stigen anläggs för att uppmuntra människor i alla åldrar till att motionera samt att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Syftet med kandidatuppsatsen är att undersöka hur konceptet Hälsans Stig kan appliceras på en svensk stad. Ett förslag på var i staden stigen kan placeras och dras presenteras. Jag valde Uppsala som plats eftersom staden idag saknar denna stig. Staden är dessutom starkt växande och har många studenter vilket innebär att en stor del av invånarna ägnar sig åt stillasittande aktiviteter som att studera. Själva lokaliseringen och dragningen av stigen kommer att vara avgörande för hur många som använder den. Målet är att gynna Uppsalas folkhälsa. Jag använde flera metoder; litteraturstudie, samtal och inventering av Uppsala. Litteraturstudien och samtalet användes för att analysera erfarenheter av konceptet Hälsans Stig. Utifrån dessa analyser skapade jag ett program för stigen. Vid framtagningen av programmet utgick jag även ifrån Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds riktlinjer. För att en stig ska få kallas Hälsans Stig får den inte utformas hur som helst, jag ansåg det därför viktigt att använda deras riktlinjer så långt det var möjligt. Litteraturstudien avgränsades till att studera hur tre befintliga Hälsans stigar har dragits i olika städer i Sverige. Samtalet avgränsades till en landskapsarkitekt som nyligen varit delaktig i dragningen av en Hälsans Stig. Inventeringsområdet avgränsades till Uppsala tätort. Inventeringen utförde jag med hjälp av kart- och litteraturstudier som sedan sammanställdes i aspektkartor, där de utvalda aspekterna baserades på programmet. I slutskedet använde jag en sammanfattande analyskarta och programmet, som jag delade in i två urval, för att bestämma stigens dragning. Jag gjorde även platsbesök för att inventera stigens tillgänglighet och trafikseparering. Analysen tyder på att det är viktigt att skapa en så attraktiv stig som möjligt, men inte på bekostnad av dess tillgänglighet. Det är därmed av stor vikt att stigen är tillgänglig för individer med funktionsnedsättning. Den ska också vara trafikseparerad och undvika hårt trafikerade vägar och platser. En annan slutsats är att det går att utveckla Hälsans Stig, eftersom att det idag råder vissa tveksamheter kring hur denna stig bör dras.

# Abstract

The Path of Health is a walking and jogging trail which in Sweden is initiated by the Heart and Lung Association in conjunction with the municipalities. They have currently laid out 110 trails in cities across the country. The trail is designed to encourage people of all ages to exercise and to prevent cardiovascular diseases. The purpose of the bachelor thesis is to investigate how the concept of the Path of Health can be applied to a Swedish city. A proposal on where in the city the trail can be located and drawn is presented. I chose Uppsala as the site because the city currently lacks this trail. The city is also growing rapidly and has many students, which means that a large proportion of the population is engaged in sedentary activities such as studying. The location and route of the trail will be crucial to how many people that will use it. The goal is to improve the public health of Uppsala. I used several approaches: literature review, interview and inventory of Uppsala. The literature review and the interview was used to analyze the experiences of the concept of the Path of Health. Based on these analyzes I created a program for the trail. When I created the program I also used the Heart and Lung Associations' guidelines for the trail. For a trail to be called the Path of Health it may not be designed in any case, why I considered it important to use their guidelines as far as possible. The literature review was limited to study how three existing Paths of Health have been drawn in different cities in Sweden. The interview part was limited to a landscape architect who was recently involved in the draw of a Path of Health. The inventory area was limited to urban Uppsala. I performed the inventory by studying maps and literature and then compiling the information in aspect maps, where the selected aspects were based on the program. In the end I used a summary analysis map and the program, which I split into two samples, in order to decide how the trail should be placed and drawn. I also made site visits to inventory the accessibility and traffic separation of the trail. The analysis indicate that it is important to create the most attractive trail as possible, but not at the expense of its accessibility. It is therefore of great importance that the trail is accessible to individuals with disabilities. It should also be separated from traffic and avoid busy roads and places. Another conclusion is that it is possible to develop the Path of Health, as it currently exists some doubts about how this trail should be drawn.

# Introduktion

Vad motiverar dig till att ge dig ut på en uppfriskande långpromenad eller löptur? Är det vackert väder, naturen eller rent av vetskapen om att fysisk aktivitet är hälsosamt? Kanske bor du mitt inne i centrum av en storstad och alltför ofta känner dig omotiverad till att promenera eller springa eftersom det inte finns någon bra runda i närheten, eller att miljön är tråkig, enformig och oinspirerande. Tänk om du bodde i en stad där det fanns en promenad- och motionsslinga som var utformad just för att ge dig den där extra motivationen till att ge dig ut och motionera. Det är möjligt med hjälp av Hälsans Stig, som enligt Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) finns i 110 städer runtom i Sverige idag. Vidare beskriver de att Hälsans Stig är ett koncept för en promenad- och motionsslinga som är tydligt utmärkt med skyltar och anlagd längs befintliga, attraktiva promenadstråk. De belyser att syftet med stigen är att främja motion i alla åldrar samt förebygga hjärt-kärlsjukdomar och på så sätt främja folkhälsan.

Uppsala är en av de städer som saknar en Hälsans Stig och är enligt Uppsala kommuns översiktsplan (2010a, s. 4) dessutom starkt växande. Sedan november år 2011 har Uppsala kommun fler än 200 000 invånare och den räknas som Sveriges fjärde största (Nationalencyklopedin 2012a). Det faktum att det är en studentstad ökar behovet av en Hälsans Stig, då en stor del av stadens invånare ägnar sig åt stillasittande aktiviteter som att studera. Själva lokaliseringen samt dragningen av slingan kommer att vara avgörande för hur många som använder den. I detta kandidatarbete tog jag därför chansen att undersöka var denna promenadslinga kan placeras och dras med målet att locka ut fler till att motionera och därmed gynna Uppsalas folkhälsa. Ämnet är intressant både för landskapsarkitekter, för stadsplanerare och folkhälsoplanerare men även för privatpersoner eftersom att alla kan initiera en Hälsans Stig.

## Bakgrund

Fysisk aktivitet är viktigt för folkhälsan. För att vända den stillasittande trenden som uppkommit måste närmiljön uppmuntra till fysisk aktivitet, varför städer bör vara promenadvänliga. Ett sätt att få fler människor att börja motionera regelbundet kan vara att anlägga Hälsans Stig. Uppsala kommuns översiktsplan uttrycker att stadens infrastruktur ska underlätta för de som vill röra sig till fots, vilket talar för att det finns goda förutsättningar att anlägga Hälsans Stig.

### Fysisk aktivitet och folkhälsa

Schäfer Elinder och Faskunger (2006, s. 8) menar att fysisk aktivitet har utgjort en stor del av människans vardag sedan en lång tid tillbaka; våra förfäder utövade fysisk aktivitet för att utföra

vardagliga sysslor som att skaffa föda, förflytta sig eller bygga bostad. Vidare påpekar de att mycket av detta har förändrats idag; maskiner har tagit över många av våra arbetsuppgifter och bil, tåg och flyg har ersatt persontransporterna. De menar att trots att det är en positiv utveckling för samhället innebär det att vi inte längre behöver utöva fysisk aktivitet i samma utsträckning för att klara av vardagen. Denna aktivitet är nu snarare frivillig och har förskjutits till fritiden. Schäfer Elinder och Faskunger (2006, s. 9) påpekar att ”människokroppen behöver rörelse för att fungera optimalt genom livet och motverka sjukdomar”. US Department of Health and Human Services (1996) och UK Department of Health (2004, se Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 19) menar att fördelar med regelbunden fysisk aktivitet bland annat är att det minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, slaganfall, vissa cancerformer, typ 2-diabetes, benskörhet, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt och fetma. Vidare påstår de att fysisk aktivitet dessutom kan förbättra kondition, balans, koordination, styrkan i muskler och bindväv samt minska risken för depressioner, oro och ångest. Att förändra befolkningens motionsvanor verkar dock inte vara en enkel uppgift, det behövs aktiva åtgärder:

*En stillasittande livsstil är utbredd i befolkningen med negativa effekter för hälsa och välbefinnande samtidigt som det medför stora samhällskostnader i form av sjukdomar och produktionsbortfall. Att vända denna trend kräver därför kraftfulla åtgärder från samhällets sida. Målet måste vara att skapa attraktiva och stödjande miljöer för fysisk aktivitet som kan konkurrera med det allt större utbudet av passiviserande underhållning. Det ska inte bara vara nyttigt att röra på sig, utan framförallt roligt och trivsamt. (Schäfer Elinder och Faskunger 2006, s. 9)*

### Promenadvänliga städer

Schäfer Elinder och Faskunger menar att det är viktigt att närmiljön är utformad på ett sätt som uppmuntrar till fysisk aktivitet för att kunna vända trenden med den stillasittande livsstilen. Boverket et al. (2007, s. 7) tar i *Trafik för en Attraktiv stad* upp stabil infrastruktur som en viktig egenskap för en attraktiv stad. De understryker att det innebär att tätorter bör underlätta för gång- och cykeltrafik.

Boverket (2007, s. 49) tar upp begreppet promenadvänlighet som används för att beskriva ett områdes möjligheter och attraktivitet för den som vill röra sig till fots:

*Det kan handla om att skapa attraktiva stråk med god gestaltning av gaturum, göra det möjligt att röra sig i attraktiva lägen längs med vatten, parker och natur; och om att reducera fysiska hinder genom att göra trottoarer tillgängliga och skapa säkra övergångsställen vid trafikerade vägar och andra barriärer.*

Vidare beskriver de att forskning har visat att individer som bor i promenadvänliga områden ägnar sig åt 70 minuter hälsofrämjande fysiskt aktivitet mer per vecka, jämfört med de som inte bor i promenadvänliga områden. Boverket (2007, ss. 49-50) påpekar att

städer som är promenad- och cykelvänliga ger möjlighet till sociala utbyten som medför ökat socialt kapital, vilket minskar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, högt blodtryck och depression samt förbättrar den mentala hälsan. Ett sätt att uppmuntra människor till motion kan vara att anlägga Hälsans Stig (Birchard 1998).

### Hälsans Stig

Hälsans Stig tog sin början på Irland 1995 på initiativ av den irländska hjärtfonden för att uppmuntra till motion (Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund 2011). Enligt Birchard (1998) var det den irländska hjärtfondens chef Paddy Murphy som kom med förslaget och hans tanke var att göra motion roligare och attraktivare för att på så sätt få fler att motionera. Det skulle åstadkommas genom att sätta ut skyltar varje kilometer längs en bestämd sträcka på befintliga promenadstråk. Då skulle det bli enkelt för den som promenerar att veta hur lång sträcka som tillryggalagts. Paddy Murphy påpekar att Irland är det land i Europa som har högst antal människor som dör i förtid på grund av hjärtsjukdomar, och att ett av sätten att motverka hjärtsjukdomar är att motionera regelbundet (Birchard 1998).

Irish Heart Foundation (u.å.a) menar att brist på fysisk aktivitet är en minst lika viktig orsak till hjärtsjukdomar som till exempel rökning, högt kolesterolvärde eller högt blodtryck. Vidare beskriver de hur, genom att enbart promenera 10 minuter tre gånger om dagen, kan göra stor skillnad. Den som promenerar kommer att må bättre och risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar minskar. Paddy Murphy tror att Hälsans Stig är ett sätt att locka ut människor varje dag och att på så sätt främja regelbunden fysisk aktivitet och därmed även folkhälsa (Birchard 1998). Enligt Irish Heart Foundation (u.å.b) fick stigen namnet Slí na Sláinte som är keltiska och betyder ”stigen till hälsan”. Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) menar att syftet med stigen är att uppmuntra människor i alla åldrar till att motionera och att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Målgruppen är alltså inte enbart de som har problem med hjärt-kärlsjukdomar utan alla som är intresserade av att promenera sig till ett friskare liv. Vidare uttrycker de att stigen ”kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, dagisgrupper och pensionärer”.

Enligt Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (u.å.b) finns Hälsans Stig i elva länder idag: Canada, Finland, Holland, Irland, Italien, Nordirland, Norge, Storbritannien, Sverige, Tyskland och USA. Vidare påpekar de att stigens koncept och skyltarna är samma i alla länder, vilket gör det lätt att hitta och känna igen stigen. På skyltarna finns en promenerande människa med ett hjärta samt en sol och tre blå streck (illustreras på sidan 6) som representerar hälsan, solen och livskraften (Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund u.å.a).

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) menar att de anlägger stigarna i Sverige genom ett samarbete med landets kommuner. Hittills har de anlagt 110 promenad- och motionsslingor runtom i landets städer. Det är vanligast att en kommunalt anställd folkhäl-



soplanerare eller projektledare utformar Hälsans Stig, men den kan även upprättas av enskilda privatpersoner.

För att en stig ska få benämnas Hälsans Stig finns det särskilda riktlinjer att förhålla sig till. Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) menar att riktlinjerna är likadana över hela världen och ser till att stigen blir trygg och promenadvänlig. Vidare beskriver de att riktlinjerna bland annat tar upp vem som får utforma stigen, hur en intresseanmälan går till, vilka som står för skylttillverkning och montering av skyltar etcetera. Det som skiljer Hälsans Stig från andra motionsslingor är främst att den är tydligt utmärkt med kilometerskyltar, tillgänglig och att den oftast är anlagd längs befintliga populära promenadstråk (Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund 2011). Den amerikanska hjärtfonden har kallat Hälsans Stig “unique and splendid in its simplicity and effectiveness” (Birchard 1998).



Kilometermarkering längs Hälsans Stig i Hagaparken i Solna kommun, Stockholm.

Foto: Holger Ellgaard, med vänligt medgivande.  
[Elektronisk] Tillgänglig: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5a/Halsans\\_stig\\_1.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5a/Halsans_stig_1.jpg) [2012-05-01]

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) belyser sju steg som beskriver hur stigen bör utformas:

#### 1. Trygg och säker

Hälsans Stig ska vara en trygg och säker promenadväg där det känns stimulerande att promenera. Det betyder exempelvis att stigen bör bjuda på en omväxlande miljö och att vegetationen kring den bör hållas låg.

#### 2. Längd

Stigen bör sträcka sig i form av en slinga utan given start- eller slutpunkt. På så sätt kan motionären ansluta sig var som helst utmed stigen. Lagom längd är 3-6 kilometer. Om det är möjligt bör stigen ha tvärvägar så att promenaden kan kortas vid behov.

#### 3. Tydlig skyltning

Varje kilometer ska vara utmärkt med en kilometerskylt för att mo-

tionären ska kunna räkna ut hur långt den har gått. Däremellan ska det alltid finnas en skylt inom synhåll som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning promenaden sker. Lämplig skylthöjd är 220 cm. Utmed stigen bör det även finnas ett antal informationstavlor med en översiktskarta som visar stigens sträckning, var du befinner dig, stigens längd samt information om eventuella sevärdheter som gör promenaden ännu mer berikande.

#### 4. Tillgänglighet

Stigen bör gå där människor normalt brukar röra sig. Knyt ihop befintliga promenadstråk till en slinga där branta backar, trappor, sidolutningar, rötter och andra hinder kan undvikas.

#### 5. Underlag

Hårt grus eller asfalt fungerar utmärkt. Det ska vara en jämn och promenadvänlig yta.

#### 6. Separerad från trafik

Använd befintliga gångbanor och trottoarer för att minimera kostnader och risken för eventuella olyckor. Hårt trafikerade platser bör undvikas vare sig det handlar om bil- eller cykeltrafik.

#### 7. God belysning

Belysning bör finnas utmed hela slingan. På så sätt kan stigen användas under en större del av året och dygnet. Sitter belysningen på stolpar blir det dessutom enkelt att montera skyltar.

Hälsans Stig ska även ligga nära bostadsområden och arbetsplatser samt vara lätt att utnyttja (Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund u.å.b).

Det finns en utvärdering av stigen som har utförts av Annika Semb Granhed år 2000, då hon skrev sin C-uppsats i pedagogik på lärarhögskolan i Stockholm. Studien heter *Hälsans Stig – för vem?* och Semb Granhed (2000, ss. 4, 18) skriver att den skedde på uppdrag av Hjärt- och Lungfonden, idag kallat Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Vidare beskriver hon att de var intresserade av att veta vilka som använder Hälsans Stig, hur ofta de använder den och om de som promenerar på den känner till stigen. Hon intervjuade personer som promenerade längs stigen. Hennes viktigaste resultat är att 40 procent av alla som intervjuades hade en högskole- eller universitetsutbildning. Hon belyser att: ”Promenader framstår som en kvinnodominerad aktivitet. Kunskapen och kännedomen om Hälsans Stig var störst i åldrarna 40 till 70 år.” Semb Granhed (2000, ss. 64-66) ställer frågan hur ofta de tillfrågade promenerar på stigen, resultatet visade att på våren promenerar 70 procent av både män och kvinnor flera gånger i veckan eller varje dag. På sommaren promenerar 62 procent av kvinnorna och 69 procent av männen flera gånger i veckan eller varje dag. Drygt 60 procent av både män och kvinnor promenerar lika ofta även på höst och vinter. Semb Granhed (2000, s. 28) ställer även frågan om de tillfrågade ansåg sig ha någon nytta av kilometerskyltarna. Resultatet visade att 19 procent av kvinnorna och 16 procent av männen tycker att de har mycket hjälp av skyltarna. 25 procent av kvinnorna och 32 procent av männen

anser sig inte ha någon nytta av dem alls.

#### Uppsala

I november 2011 passerade Uppsala kommun ett invånarantal på 200 000 och klassificeras numer som en storstadsregion (Uppsala kommun & Melin 2011). Uppsala stad växer dessutom kraftigt (Uppsala kommun 2010a, s. 4), vilket innebär att det behövs fler stigar för att tillgodose invånarnas behov. En stor del av invånarna är studenter som ägnar mycket av sin tid åt stillasittande aktiviteter. Enligt Uppsala kommuns översiktsplan (2010b, s. 11) är en av visionerna att skapa klimatneutralitet. Där talar de bland annat om att staden och de små tätorterna ska underlätta för fotgängare och cyklister. Enligt en sammanfattning av översiktsplanen (Uppsala kommun 2010a, s. 5) ska det även vara enkelt att gå och cykla i stadens inre delar, vilket talar för att det finns goda förutsättningar att anlägga en Hälsans Stig i Uppsala. Det finns andra stigar och vandringsleder i Uppsala, som till exempel Gula Stigen och Linnéstigar. Dessa har dock inte samma syfte som Hälsans Stig, och är oftast inte heller tillgängliga för personer med funktionsnedsättning. En annan stig som liknar Hälsans Stig är Gluntenpromenaden.

## Begrepp

Jag använder följande begrepp och definitioner i uppsatsen:

- » *Attraktiv* – med attraktiv menar jag att stigen är kopplad till natur- och kulturvärden som till exempel parker, vatten, friluftsområden samt sevärdheter.
- » *Tillgänglig* – med detta avser jag att stigen dels ska vara tillgänglig för personer med funktionsnedsättning men även centralt placerad så att den är enkel att utnyttja.
- » *Fysisk aktivitet* – ”all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning” (Schäfer Elinder och Faskunger 2006, s. 8).
- » *Tätort* – ”en för de nordiska länderna gemensam befolkningsstatistisk benämning på tätbebyggt område med minst 200 inv. och högst 200 m mellan husen” (Nationalencyklopedins ordbok 2012b).

#### Syfte

Arbetets syfte är att undersöka och presentera hur konceptet Hälsans Stig kan appliceras på en svensk stad.

#### Frågeställningar

Arbetet har sin utgångspunkt i frågeställningarna:

I vilken del av Uppsala tätort bör Hälsans Stig, med utgångspunkt i dess koncept, placeras och var kan den dras inom det området?

Hur kan ett program formuleras genom att analysera stigens koncept utifrån en litteraturstudie, ett samtal och Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds riktlinjer? Vilka kriterier ska stigen uppfylla?

# Metod

Eftersom syftet var att undersöka hur konceptet Hälsans Stig kunde appliceras på en svensk stad, byggde metoden dels på att skapa ett program för stigen, dels att ta reda på stadens förutsättningar kring specifika aspekter som baserades på framtagna programpunkter. Jag använde flera metoder; en litteraturstudie, ett samtal och en inventering av Uppsala tätort. Litteraturstudien och samtalet analyserades för att kunna skapa ett program. Jag analyserade även Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds riktlinjer för Hälsans Stig för att bestämma vilka av dessa som var möjliga att använda i programmet. Inventering genomfördes med hjälp av kart- och litteraturstudier som sammanställdes i aspektkartor. Dessa analyserades och användes tillsammans med en sammanfattande analyskarta och programmet för att bestämma stigens placering och dragning. Jag delade in programmet i två urval, det första med programpunkter som måste uppfyllas och det andra med de som bör uppfyllas. I slutskedet gjorde jag platsbesök för att inventera stigens tillgänglighet och trafikseparering. I kommande text redogör jag för de olika metoderna.

## Litteraturstudie

Litteraturstudien syftade till att analysera hur Hälsans Stig har dragits i andra städer för att använda informationen till programmet. Jag studerade hur stigen var placerad (centralt eller utanför staden), vilka omgivningar som fanns längs stigen (parker, stadsmiljö, friluftsområden etcetera) samt vilka typer av sevärdheter som stigarna passerar. För att undersöka detta valdes tre städer ut av de 110 städer i Sverige som har en Hälsans Stig idag; Malmö, Trollhättan och Skellefteå. Valet av städer baserades på deras läge i landet och storlek. En storstad i södra Sverige längs kusten, en mindre stad i inlandet och en stad i norr längs kusten. Städerna skulle vara av olika storlek och inte ligga för nära varandra eller i liknande landskap. Sökorden var: *Hälsans Stig, Malmö, Trollhättan och Skellefteå*. Informationen hämtades huvudsakligen från pdf-dokument som finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida.

## Samtal

För att få en landskapsarkitekts perspektiv på viktiga faktorer att tänka på vid dragningen av stigen samtalade jag med Tomas Lindvall, utbildad landskapsarkitekt och stadsträdgårdsmästare på parkkontoret i Enköping. Han har relativt nyligen anlagt en Hälsans Stig i Enköping som invigdes år 2008 (Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund & Enköpings kommun u.å.), och kunde därför bidra med värdefull information som jag kunde använda vid framtagningen av stigens program. Efter samtalet analyserade jag informationen

för att välja ut viktiga aspekter att ta hänsyn i programmet.

## Framtagning av program

Programpunkterna baserade jag dels på analyserna av litteraturstudien och samtalet samt dels på en analys av Hjärt- och lungsjukas Riksförbunds riktlinjer. Eftersom Hälsans Stig inte får utformas hur som helst och bör förhålla sig till deras riktlinjer använde jag dem så långt det var möjligt. Jag lade dock till ett eget kriterie om att stigen skulle placeras där det finns brist på motionsslingor, eftersom den inte skulle tillföra något nytt om den placerades för nära befintliga motionsslingor.

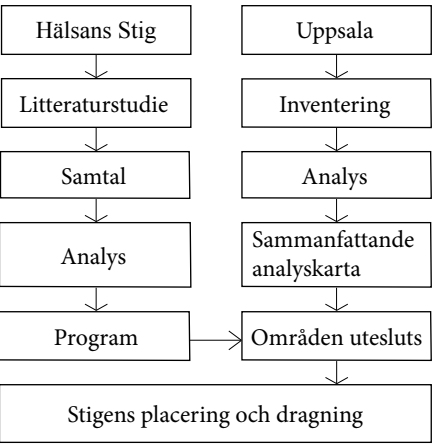
## Inventering och analys av Uppsala

Inventeringen av Uppsala tätort genomfördes med kart- och litteraturstudier som sammanställdes i aspektkartor. Dessa behövdes för att kunna lokalisera i vilken del av Uppsala stigen skulle placeras samt hur den skulle dras inom det området. Aspektkartor beskriver platsens förutsättningar och är ett sätt att inventera ett område utifrån särskilda aspekter som är viktiga för gestaltningen. Jag valde att arbeta med aspektkartor eftersom att Uppsala tätort är ett stort område, varför det inom ramen för detta arbete inte hade varit möjligt att inventera hela området genom ett platsbesök. Aspektkartor var därför ett lämpligt alternativ till platsbesök i det inledande skedet. Aspekterna för inventeringen valdes ut med hjälp av programpunkterna. De aspekter som inventerades var befintliga motionsspår/vandringsleder, hårt trafikerade vägar, industriområden, branta områden, naturvärden och kulturvärden. Informationen i aspektkartorna hämtades från olika kartor framställda av Lantmäteriet och Uppsala kommun, samt boken *Uppsala från A till Ö: en bok om Uppsalas se- och märkvärdigheter*. Till varje aspektkarta gjordes en kortfattad analys av den information som kunde utläsas på kartan. I slutskedet gjorde jag en sammanfattande analyskarta som belyste de programpunkter som var högst prioriterade.

## Förslag

För att det skulle bli enklare att komma fram till ett område där stigen kunde placeras delades programpunkterna in i två urval. I det första urvalet finns de högst prioriterade programpunkterna som måste uppfyllas och i det andra urvalet finns lägre prioriterade programpunkter som bör uppfyllas. Den sammanfattande analyskartan baserades på programpunkterna i det första urvalet och jag använde den för att komma fram till i vilken del av Uppsala stigen kunde placeras. Efter att jag beslutat i vilket område stigen skulle placeras använde jag mig av alla aspektkartor och programpunkterna i urval 2 för att besluta var stigen skulle dras inom valt område. I detta

skede utfördes även flera platsbesök längs stigen för att säkerställa att den var trafikseparerad och tillgänglig längs hela sträckan. Om jag upptäckte att det fanns något hinder längs stigen, till exempel att den var för brant på en sträcka, drog jag om den på plats. Stigens placering och dragning baserades därmed på att jag checkade av informationen på aspektkartorna mot programmet.



Figuren visar hur jag har gått till väga. Mina metoder kan delas in i två led. Det första ledet handlade om att analysera Hälsans Stig och skapa ett program utifrån dessa analyser. Det andra ledet handlade om att inventera och analysera Uppsala. Programmet och den sammanfattande analyskartan användes för att komma fram till ett förslag på stigens placering och dragning.

## Avgränsningar

Eftersom stigen ska vara enkel att utnyttja tolkar jag det som att den bör dras inom staden, området avgränsades därför till Uppsala tätort. Arbetet var begränsat från 23 mars till 1 juni vilket omfattade ca 360 timmar eget arbete. Litteraturstudien avgränsades till att analysera hur tre befintliga Hälsans stigar har dragits i olika städer i Sverige och jag tittade på var i staden stigen var placerad (centralt eller i utkanten) och vilka omgivningar (till exempel stadsmiljö, parker, friluftsområden) som fanns längs dem. Anledningen till att jag studerade tre stigar var att dragningen ser olika ut från stad till stad och det var värdefullt att kunna jämföra stigarna med varandra. Samtalet avgränsades till att tala med en landskapsarkitekt som nyligen varit delaktig i dragningen av en Hälsans Stig. Inventeringen begränsades till befintliga motionsslingor och vandringsleder som fanns utmarkerade på Uppsala kommuns kartverktyg samt de vars fullständiga sträckning fanns utmarkerad på andra kartor, som hittades via sökmotorn Google. Baserat på resultatet från litteraturstudie, samtal, program och inventering tog jag fram ett förslag på en dragning av en framtida Hälsans Stig i Uppsala. Vad gäller detaljeringsgrad visades stigens dragning på en karta i skala 1:25 000 (jämför aspektkartornas skala på 1: 80 000), så att det tydligt framgick vad som utgör stigens omgivningar.



# Resultat

Här redovisar jag resultatet av litteraturstudien, samtalet, programarbetet och inventeringen samt den sammanfattande analyskartan och förslaget. Efter både litteraturstudien, samtalet och under varje aspektkarta redovisar jag en analys.

## Litteraturstudie

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och Malmö stad (u.å.) beskriver att stigen i Malmö är tio kilometer lång och går genom Kungsparken, Slottsparken, Öresundsparken, Ribersborgsstranden, Limhamnsfältet och Öresund. De belyser att stigen har fokus på att uppleva olika parkmiljöer samt en nära kontakt med vattnet och beskriver den som ”en promenad i grönt och blått, från parkerna till havet”. Vidare berättar de att i den del av stigen som går genom Kungs- och Slottsparken får användarna uppleva en kulturparksmiljö med sevärdheter som olika konstverk, kanaler, dammar, fåglar och exotiska träd – ”en oas bortom stadens larm”. Ett annat kulturvärde som anlades nyligen menar de är Slottsträdgårdens odlingar. Vid Ribersborgsstranden understryker de möjligheten att bada, både längs stranden och vid kallbadhuset. Längs slingan finns även toaletter samt möjlighet till att koppla av vid bänkar samt caféer och matserveringar.

I Skellefteå är stigen tolv kilometer lång och går längs med Skellefteälven (Hjärt- och lungsjukas Riksförbund, Skellefteå kommun, Västerbottens läns landsting & Fritid Skellefteå u.å.). Skellefteå hembygdsförening (2004, s. 4) beskriver att ”här ges natursköna upplevelser med möjlighet till bad och fiske, motion och förtäring”. Längs stigen finns sevärdheter som till exempel olika kyrkor, stadens nedre kaj och småbåtshamn, stadsparken, holmar i älven, ett färjeställe, bodar och gårdar (Skellefteå hembygdsförening 2004, s. 5). Hjärt- och lungsjukas Riksförbund et al. (u.å.) beskriver en annan sevärdhet längs stigen; ett kulturcentrum vid namn Nordanå där det finns museum, en scenografiskola, filmsal, konsthall, folkhälsoarkiv och teater. Vidare påpekar de att intill Nordanå ligger Bonnstan vilken är en gammal kyrkstad som började byggas på 1600-talet. Stigen passerar även Landkyrkan, vilken de beskriver som ”Sveriges största landskyrka med anor från medeltiden”. I närheten av Landkyrkan ligger Lejonströmsbron, den äldsta och längsta träbron i landet. Bron gör det möjligt att korta av promenaden till en slinga på 5 kilometer.

Hjärt- och Lungfonden och Trollhättan kommun (u.å.) uttrycker att stigen i Trollhättan är fyra kilometer lång och huvudsakligen går längs med Göta älv. Vidare beskriver de sevärdheter som olika parker, broar och unika byggnader som till exempel Nordkap, stadens äldsta hus, och Odd Fellow-huset, ett av stadens vackraste hus i na-

tionalromantisk stil. Andra sevärdheter de berättar om är Stadskajen och Hamnmagasinet samt Spikön, en till största delen konstgjord ö i Göta älv som bjuder på upplevelser som unika träd, buskar och perenner samt minigolf. Längs stigen finns även Älvhögsborg, ett bad-, sport- och friskvårdscenter där bland annat stora musik- och idrottsevenemang kan ta plats.

### Analys av litteraturstudie

Alla stigar ligger centralt, längs vattendrag och är kopplade till natur- och kulturvärden. Alla har stort fokus på olika upplevelser, vilket är viktigt vid dragningen av Hälsans Stig. Av studien framgick tydligt att ett viktigt kriterie är stigen ska vara kopplad till naturvärden som populära parker, grönområden och vattendrag. Den ska även visa på unika sevärdheter som representerar staden. Dessa kriterier prioriterade jag därför högt vid stigens placering och dragning. Två av stigarna är längre än 3-6 kilometer, men eftersom stigarna inte är anlagda nyligen kan riktlinjerna för Hälsans Stig ha ändrats sedan dessa stigar anlades. Jag upplevde dock att det med tvärväg går att göra stigen längre än 6 kilometer. Att stigen passerar stadskärnan ansåg jag också vara ett viktigt kriterie. Jag uppfattade det även som betydelsefullt att stigen visar på olika typer av miljöer.

## Samtal

Lindvall<sup>1</sup> menar att han och övriga inblandade såg Hälsans Stig som ett sätt att knyta samman Enköpings befintliga stråk och parker. Vidare beskriver han att stigen inte enbart skulle dras genom parker utan även passera bland annat förskolor, skolor, äldreboenden, sjukhus och handelsstråk för att visa på helheten i staden. Han berättar hur de tog fram förslaget utifrån att de ville få med så många kvaliteter som möjligt och att Hälsans Stig skulle passera många i sig attraktiva mötesplatser och upplevelser. Deras mål med stigen påpekar han var att locka ut fler människor till att utforska Enköping. Han beskriver att de tog hänsyn till alla Hjärt- och lungsjukas Riksförbunds riktlinjer så långt det var möjligt, men att det är extra viktigt med stigens tillgänglighet varför han uppmanar mig att tänka på lutningar. Lindvall ser inget problem i att stigen går genom stadskärnan utan menar att det faktiskt enbart är positivt eftersom han tror att detta ökar uppmärksamheten på stigen. För att locka ut så många som möjligt på stigen påpekar han att det är viktigt att den passerar där många rör sig och syns i vardagen. Lindvall menar även att han inte ser något problem i att stigen sammanfaller med andra stigar som till exempel Gula stigen. Vad gäller slingans längd uttrycker han att det går att anlägga en slinga som är längre än 6 kilometer, men då måste det finnas valmöjligheter i form av tvärvägar så att det går att korta av promenaden. Han poängterar även att stigen ska gå att använda vintertid, vilket innebär att den bör gå där snöröjning sker. Enligt Lindvall är det lätt att glömma bort vinterhalvåret.

<sup>1</sup>Tomas Lindvall. *Stadsträdgårdsmästare på parkkontoret i Enköpings kommun*. Telefonsamtal 2012-04-26.

### Analys av samtal

Ett av de viktigaste kriterierna för Hälsans Stig verkar vara dess tillgänglighet, detta prioriterade jag därför högt vid gestaltningen. En annan slutsats jag tog med mig från samtalet är att stigen ska ha en tvärväg om den överskrider en längd på 6 kilometer. Ytterligare ett betydelsefullt kriterie för stigen är att den bör bjuda på en omväxlande miljö för att visa på stadens helhet. Därför ansåg jag att den bör, om möjligt, passera förskolor, skolor, äldreboenden, sjukhus och handelsstråk. Jag bedömde också det vara en stor fördel med central placering eftersom stigen då passerar där många rör sig.

## Analys av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds riktlinjer

De riktlinjer som var möjliga att använda för att bestämma stigens placering och dragning är att den ska vara tillgänglig, trafikseparerad, undvika hårt trafikerade platser samt att längden på slingan bör vara 3-6 kilometer. Stigen bör även bjuda på en omväxlande miljö, vara anlagd på befintliga populära promenadstråk samt ligga nära bostadsområden och arbetsplatser. Till viss del var det möjligt att använda riktlinjen för underlaget, som bör vara asfalt eller hårt grus.

## Program

Jag tog fram programpunkterna i två urval, i det första urvalet finns de högst prioriterade programpunkterna som stigen måste uppfylla. I det andra urvalet finns de programpunkter som stigen bör uppfylla som är underordnade kriterierna i urval ett.

Urval 1. Stigen ska:

- » Vara tillgänglig. Detta innebär att branta backar, trappor, kraftiga sidolutningar och andra hinder ska undvikas.
- » Vara trafikseparerad.
- » Undvika hårt trafikerade vägar och platser. Detta gäller både bil- och cykeltrafik.
- » Placeras där det är brist på motionsslingor. Stigen bör alltså inte dras i närheten av befintliga motionsspår. Dock kan stigen sammanfalla med vandringsleder som till exempel Gula Stigen.
- » Undvika att dras i monotona miljöer och mindre attraktiva områden som till exempel industriområden.
- » Vara kopplad till naturvärden som till exempel populära parker och grönområden, vattendrag och friluftsområden.
- » Vara kopplad till områden med kulturvärden och sevärdheter som representerar Uppsala.
- » Vara dragen genom centrum.

Urval 2. Stigen bör:

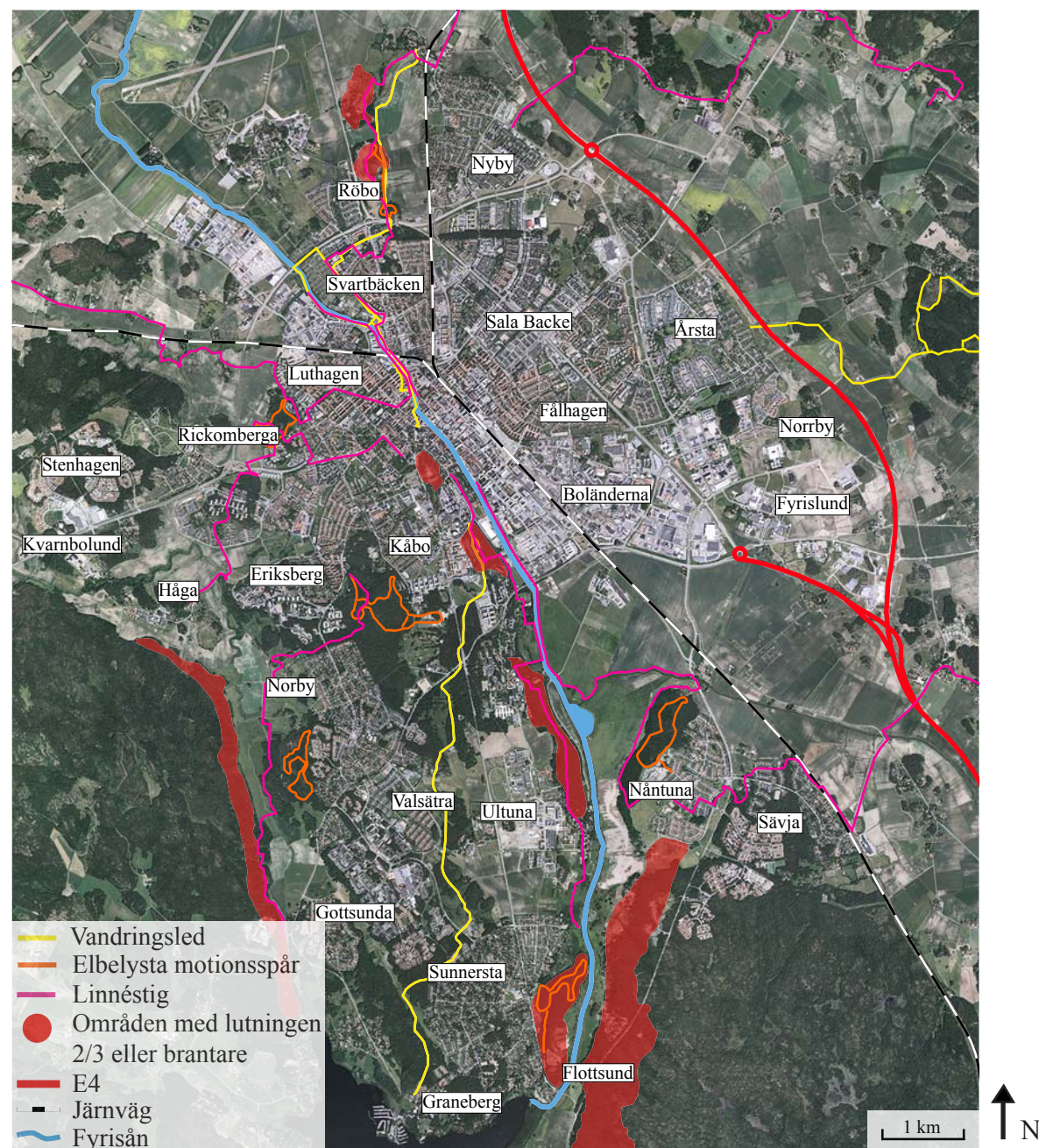
- » Passera Fyrisån.
- » Bjuda på en omväxlande miljö.
- » Placeras nära bostäder och arbetsplatser samt vara lätt att utnyttja.
- » Vara anlagd längs befintliga populära promenadstråk.
- » Passera förskola, skola, äldreboende, sjukhus samt handelsstråk.
- » Ha en tvärväg om den är längre än 6 kilometer.



## Inventering och analys av Uppsala

Här redovisar jag resultatet av inventeringen av Uppsala tätort. Till varje aspektkarta finns en kortfattad analys av informationen som kan utläsas på kartan.

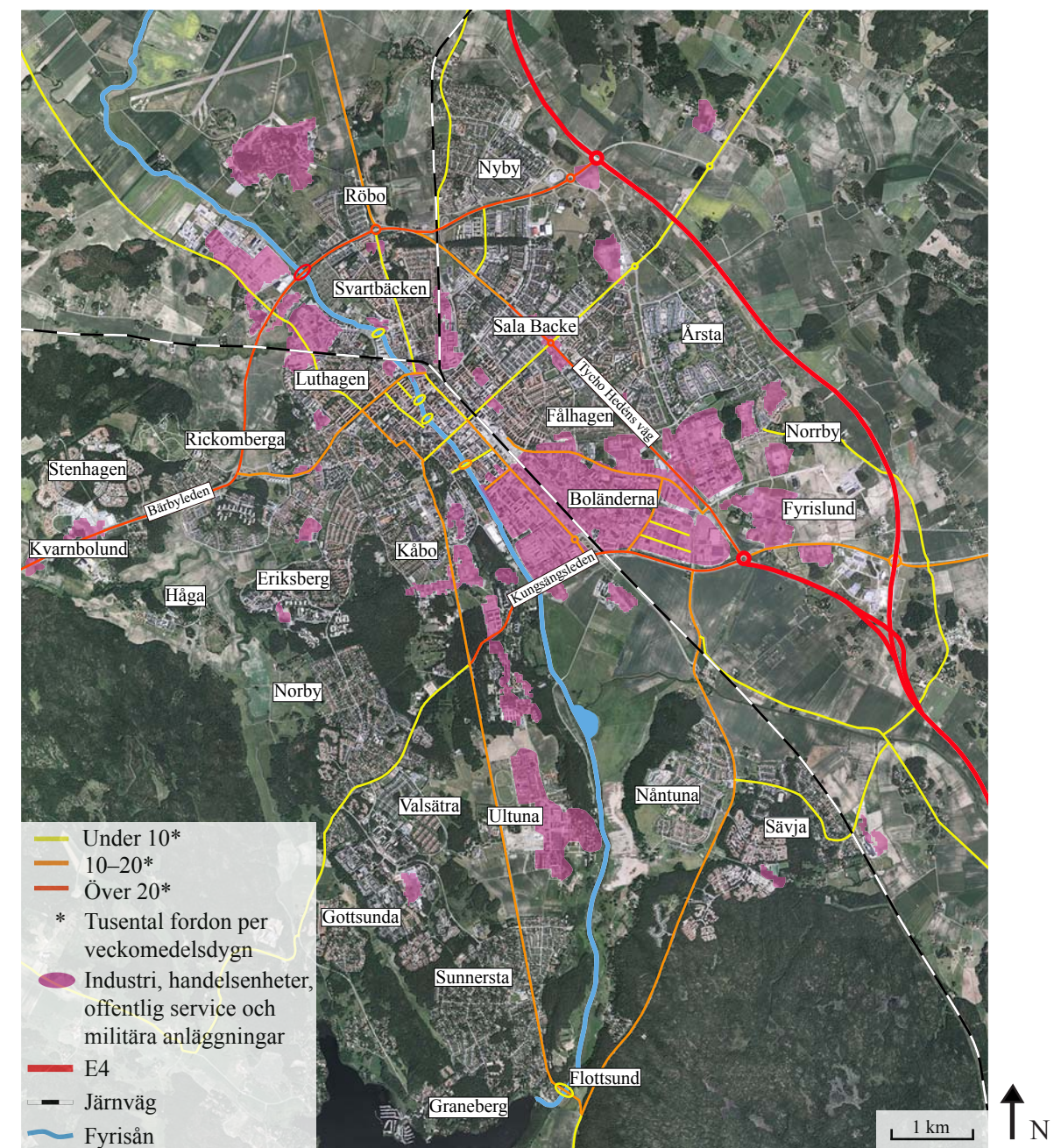
### Motionsslingor och vandringsleder samt branta områden



Karta över befintliga motionsslingor och vandringsleder enligt Uppsala kommun (2011a), samt branta områden utlästa genom höjdkurvor på Vägkartan (Lantmäteriverket 2012). © Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1: 80 000.

Det kan konstateras att det finns en brist på motionsslingor och vandringsleder i nordöstra Uppsala.

### Hårt trafikerade vägar och industriområden

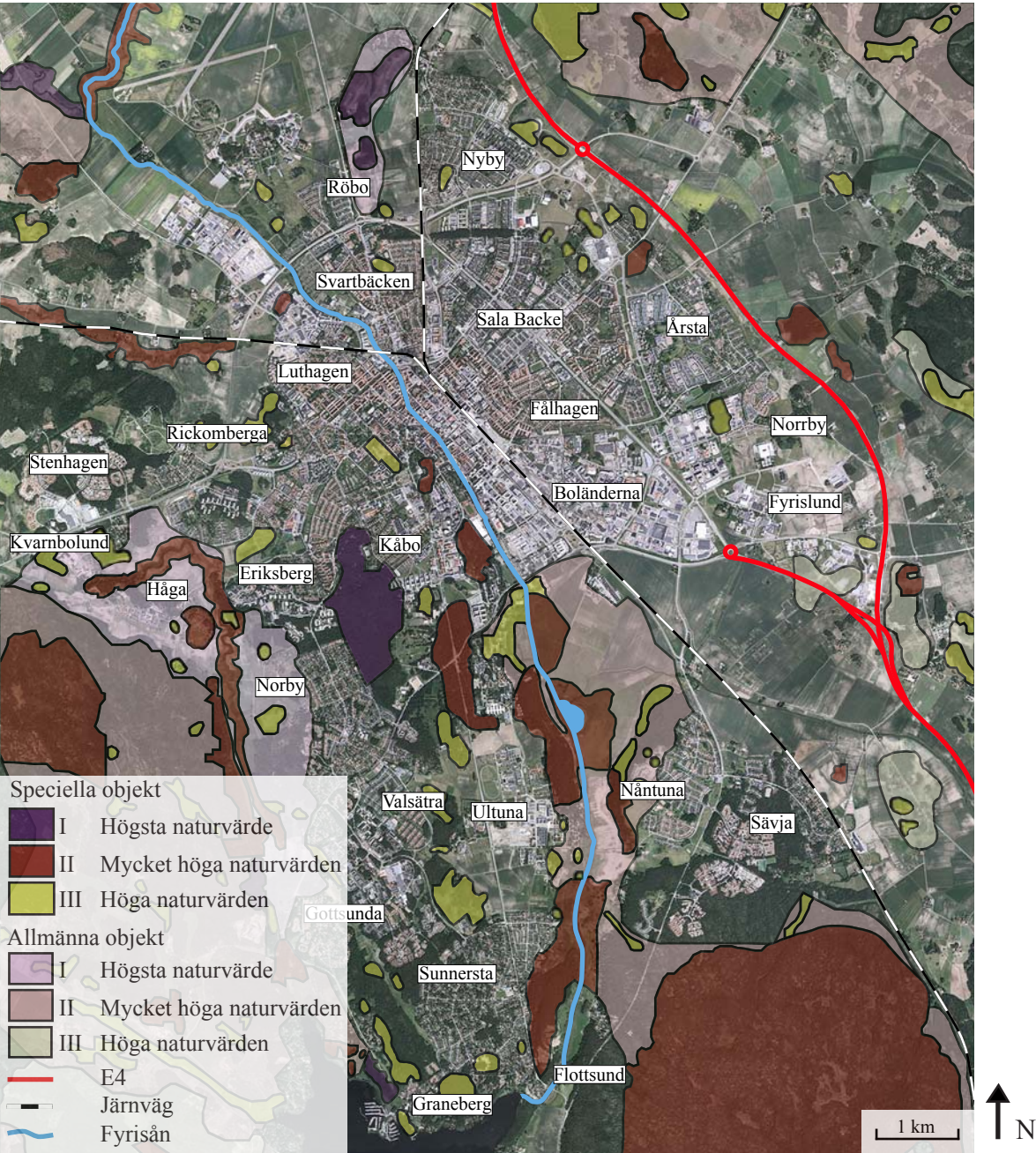


Kartan visar hårt trafikerade vägar och gator enligt en trafikrapport från Uppsala kommun (2011b) samt industriområden enligt Marktäckedata (Lantmäteriverket 2000). © Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1:80 000.

De mest trafikerade lederna är Bärbyleden, Tycho Hedéns väg samt Kungsängsleden. I östra Uppsala finns de största industriområdena.



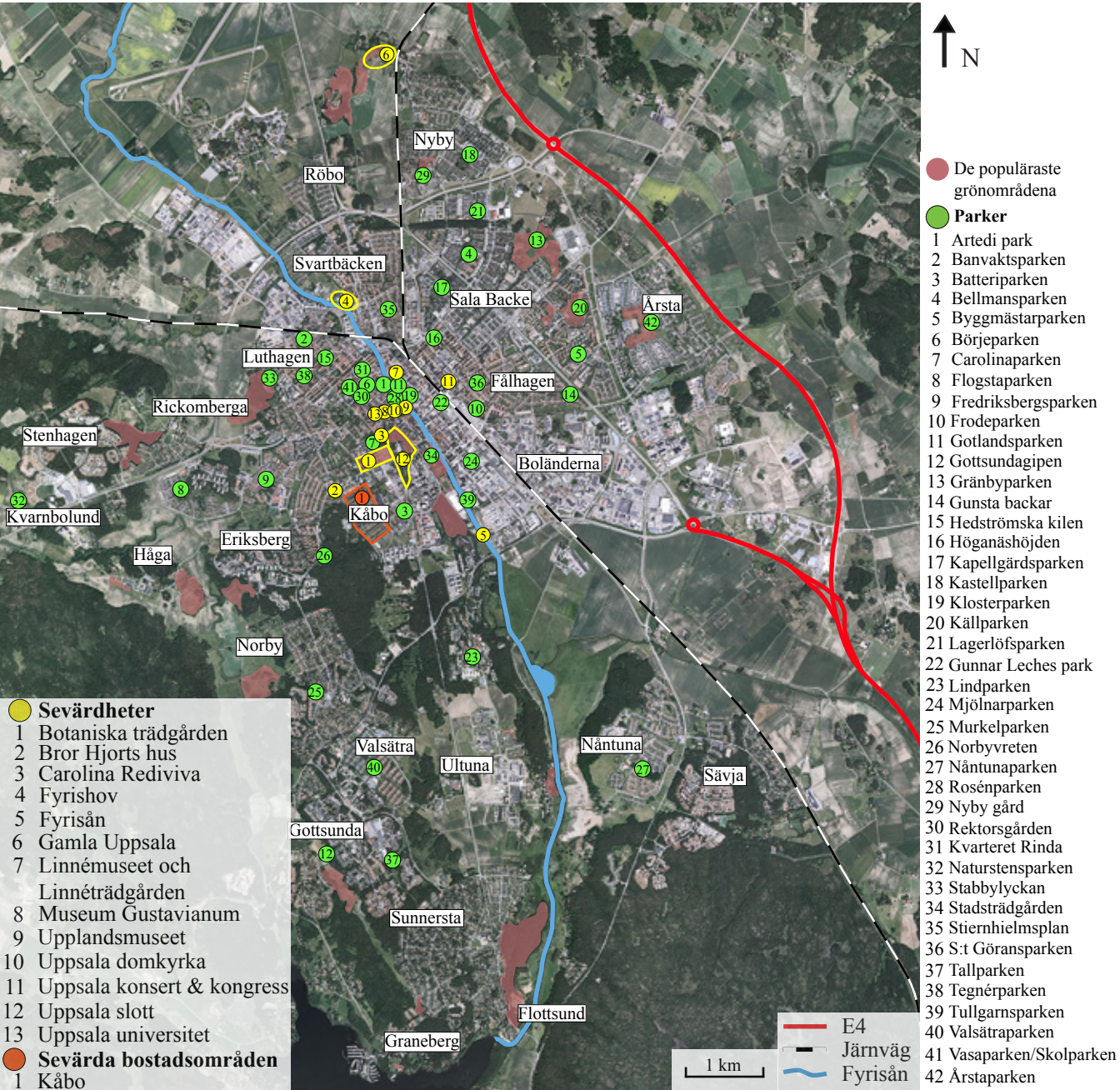
Naturvärden



Kartan visar Uppsalas naturvärden enligt ett naturvårdsprogram från Uppsala kommun (2006).  
© Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1:80 000.

De största områdena med naturvärden finns huvudsakligen i sydvästra och sydostliga Uppsala. I nordöstra Uppsala finns en brist på naturvärden.

Sevärdheter, parker och populära grönområden

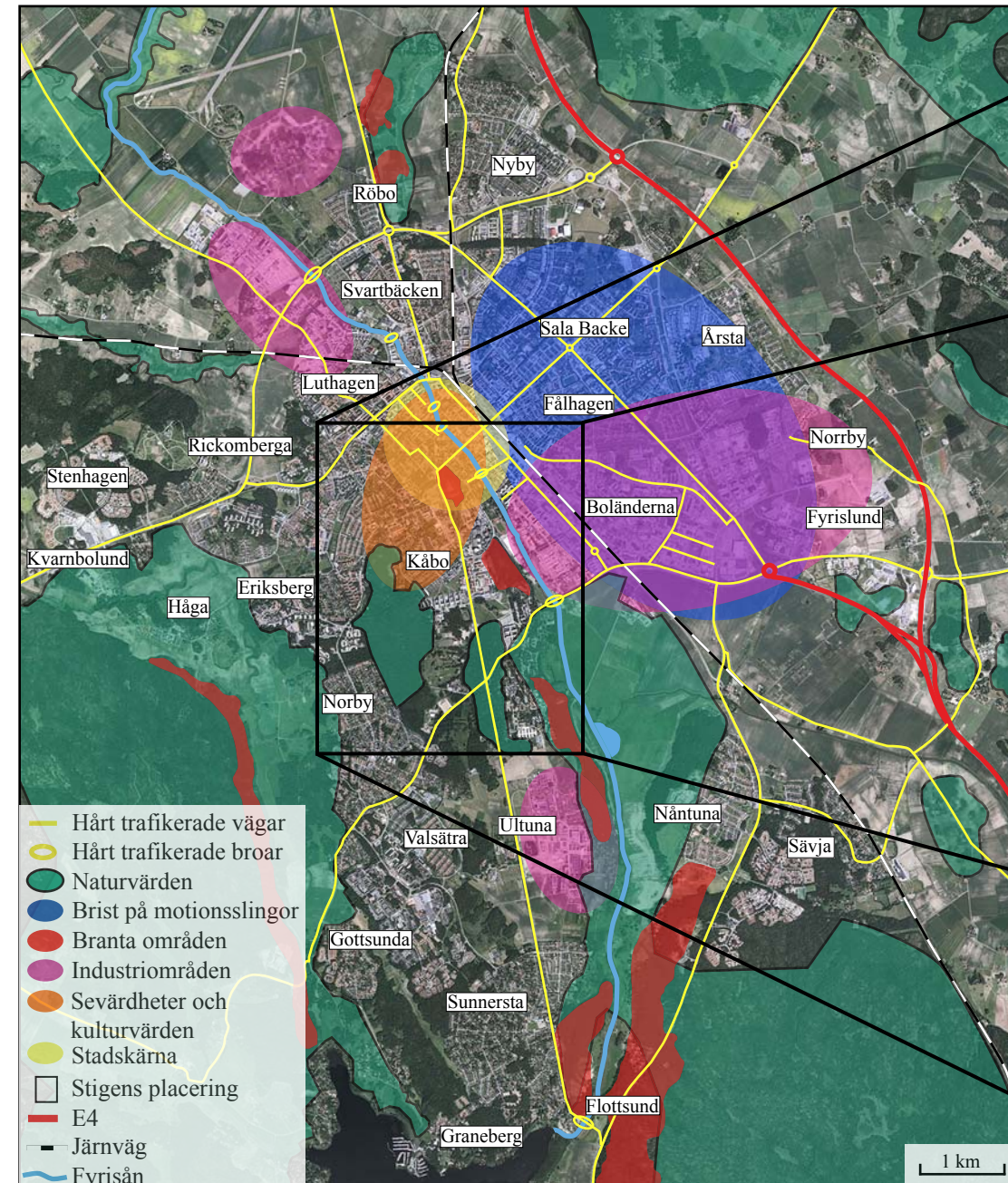


Karta över Uppsalas största sevärdheter enligt en guide från Uppsala kommun (2010) och Egelands bok "Uppsala från A till Ö - en uppslagsbok om stadens se- och märkvärdigheter. Kartan visar även Uppsalas parker enligt en parkguide från Uppsala kommun (2011c) samt de populäraste grönområdena enligt Uppsalabornas sociotopkarta framtagen av Uppsala kommun och Spacescape (2009, s. 12).  
© Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1:80 000.

Det kan konstateras att de flesta sevärdheterna ligger samlade kring stadskärnan. Parker och populära grönområden är relativt jämnt utspridda i staden.



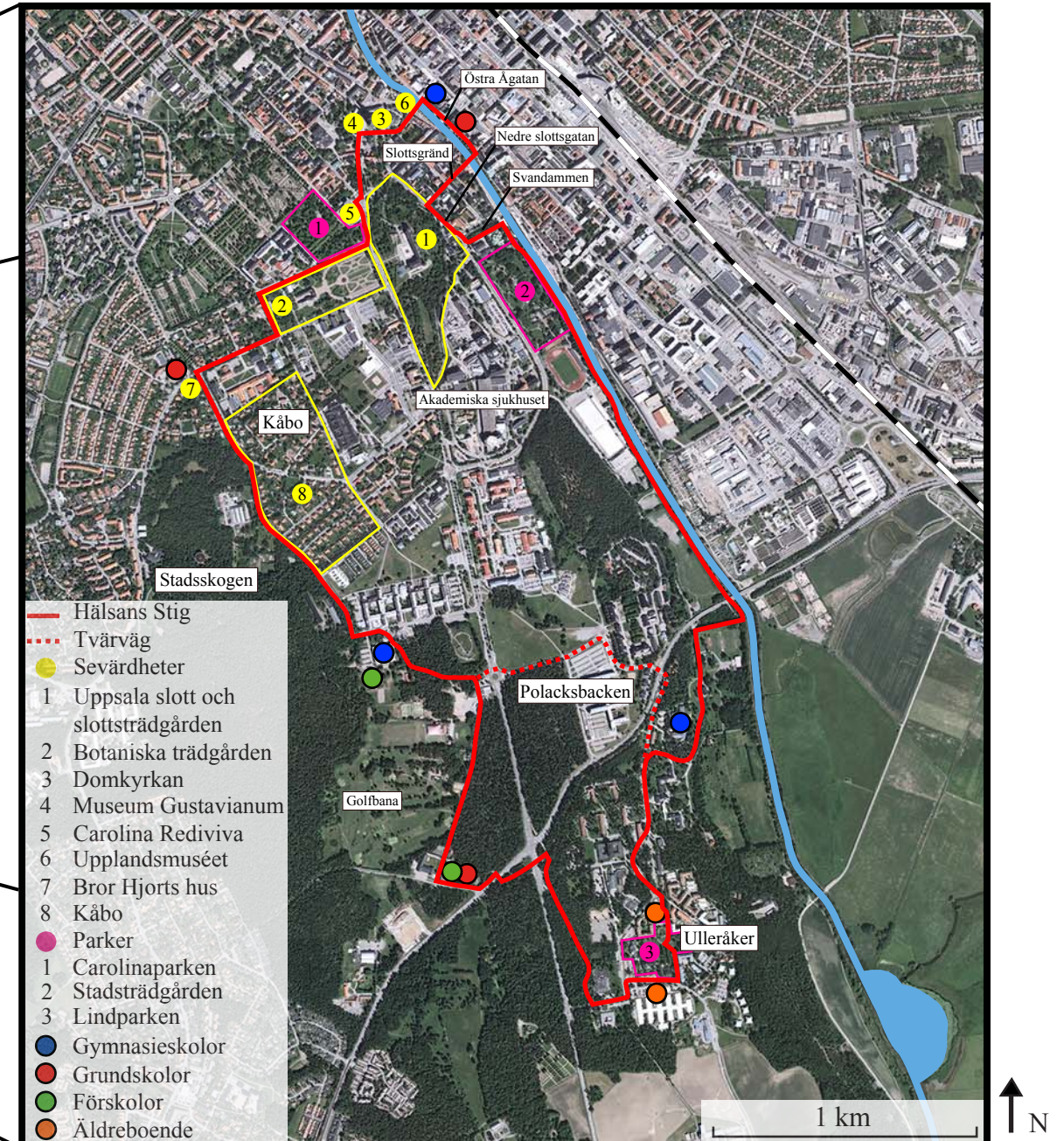
## Sammanfattande analys



Kartan visar en sammanfattande analys av inventeringen baserad på de högst prioriterade programpunkterna. © Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1:80 000.

I nordöstra Uppsala finns brist på motionsslingor, men det är även där de största industriområdena finns. Praktiskt taget alla stora sevärdheter finns samlade kring stadskärnan. De största områdena med naturvärden finns i sydvästra och sydostliga Uppsala. I nordöstra Uppsala finns det brist på större områden med naturvärden.

## RESULTAT – HÄLSANS STIG I UPPSALA



Kartan visar förslaget på dragningen av Hälsans Stig i Uppsala. © Lantmäteriet, medgivande I2010/0345. Grundkarta med egen bearbetning. Skala 1:25 000.

Stigen är ungefär 10 kilometer lång, tvärvägen som går förbi Polacksbacken gör det dock möjligt att promenera två kortare slingor på 4 respektive 8 kilometer. Den går förbi sevärdheter som Upplandsmuseet, Domkyrkan, Museum Gustavianum, Carolina Rediviva, Uppsala slott, Botaniska trädgården och Bror Hjorts hus. Stigen går mellan det sevärd villamrådet Kåbo och Stadsskogen och vidare ut mot Ulleråker där det finns naturvärden. Den fortsätter längs Fyrisån, förbi Stadsträdgården och Svandammen, längs Nedre slottsgatan, Slottsgränd och Östra ågatan. Stigen passerar både gymnasieskolor, grundskolor, förskolor och äldreboenden. Den är dragen genom olika miljöer som stadsmiljö, parker, bostadsområden och naturområden. Det centrala läget gör den lättillgänglig från arbetsplatser och bostäder i och kring stadskärnan. Den ligger även nära olika universitet och Akademiska sjukhuset.



# Diskussion

Syftet var att undersöka och presentera hur konceptet Hälsans Stig kunde appliceras på en svensk stad. Detta uppfylldes genom att konceptet analyserades och att jag utifrån analyserna formulerade ett program med kriterier som stigen skulle uppfylla. Uppsala tätort inventerades och analyserades. Analysen användes sedan för att uppfylla kriterierna i programmet.

## Metoden

Det finns en del moment som jag kanske skulle ha gjort annorlunda nu när jag ser tillbaka på arbetet. Till exempel tror jag att arbetet skulle vinna på att kompletteras med fler platsbesök under bearbetning av aspektkartorna. När jag skulle bestämma stigens placering hade jag två alternativ som jag valde mellan. Under platsbesöket upptäckte jag att det ena alternativet inte fungerade eftersom att en del av sträckan bestod av smala upphöjda träspänger vilket skulle göra stigen otillgänglig för personer med funktionsnedsättning. Jag hade då haft detta alternativ i åtanke ganska länge. Om jag hade gjort fler platsbesök tidigare i metoden skulle jag ha kunnat utesluta olika gestaltningsalternativ snabbare. Att testa olika alternativ tror jag är viktigt i den här typen av gestaltningsförslag eftersom att det finns många olika lösningar på hur stigen kan dras.

Fördelen med aspektkartor var att jag kunde få ut specifik information utan att behöva inventera hela Uppsala tätort genom platsbesök. Nackdelen är att det kan vara svårt att hitta pålitlig information. På så sätt kan det vara bättre med en inventering som utförts med platsbesök. Jag använde mig av en del internetkällor vilket kan ha påverkat metodens reliabilitet.

Litteraturstudien och samtalet var ett lämpligt sätt att analysera Hälsans Stig för att kunna skapa programmet. Genom dessa fick jag reda på aspekter som var viktiga att ta hänsyn till vid dragningen och som inte framgick av Hjärt- och Lungsjukas riktlinjer. Det var värdefullt att använda olika källor som kunde komplettera varandra. Felkällor vad gäller samtalet är att svaren kan vara tillrättalagda av personen som jag talade med. Vad gäller litteraturstudien kan valet av stigar ha påverkat resultatet. Kanske var någon av stigarna ett undantag eller extremfall i vissa aspekter jämfört med andra stigar.

## Resultatet

Att utforma Hälsans Stig är ingen enkel uppgift. Jag ansåg att det var extra svårt att kombinera attraktivitet med tillgänglighet. Till exempel kan naturvärden ofta vara kopplade till svårtillgängliga områden, dels på grund av kuperad terräng eller växtlighet. För att svara på arbetets frågeställning tyder resultatet på att det måste fin-

nas en balans mellan attraktivitet och tillgänglighet vid gestaltandet av Hälsans Stig. Stigen bör vara så attraktiv som möjligt, men inte på bekostnad av stigens tillgänglighet.

Resultatet indikerar även att attraktivitet är viktigt för att locka ut invånarna till att motionera. Schäfer Elinder och Faskunger (2006, s. 9) skriver att fysisk aktivitet inte enbart ska vara hälso-samt, utan framförallt roligt. Ifall fysisk aktivitet kan bli roligare skulle fler människor motionera. Om Hälsans Stig är kopplad till natur- och kulturvärden blir promenaden inte enbart en sätt att röra på sig utan en upplevelse i sig. Jag tror dock att det är viktigt med en bra balans för hur många sevärdheter stigen ska passera. Om sevärdheterna blir för många kan syftet med stigen gå förlorat eftersom sevärdheterna tar för mycket fokus. Tanken är ju att locka ut människor på stigen, inte locka dem till sevärdheterna i sig.

De riktlinjer som jag frångick var längden på stigen. Efter att ha analyserat Hälsans Stig kom jag fram till att det går att göra den längre än 6 kilometer om en tvärväg anläggs så att det går att korta av slingan, vilket även kan anses lämpligt i större städer. Stigen blev cirka 10 kilometer lång, men tvärvägen gör det möjligt att promenera två slingor på 4 respektive 8 kilometer.

Olika delar av resultatet är mer eller mindre allmängiltiga. Själva dragningen av stigen är inte det eftersom den är bunden till en specifik stad. Inventeringen är inte heller allmängiltig eftersom den beskriver Uppsalas förutsättningar. Dock kan de utvalda aspekterna som inventerades ses som det. Resultatet av litteraturstudien och samtalet samt analyserna av dessa är allmängiltiga. Programpunkterna likaså eftersom de skulle kunna användas som gestaltningsprogram för Hälsans Stig i andra städer också. Det som är mest allmängiltigt är analysen av Hälsans Stig, med tanke på att stigen och dess koncept är likadant i alla länder där den anläggs.

Jag upplevde att det var svårt att placera stigen i Uppsala. Brist på motionsspår fanns huvudsakligen i den nordöstra delen av staden, men det var också där de största industriområdena fanns. Det uppstod därför en konflikt och jag fick göra ett aktivt val mellan de två programpunkterna. Bör ”placeras där det är brist på motionsspår” vara en programpunkt eller inte? Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund menar att stigen ska anläggas längs befintliga populära promenadstråk. Om stigen skulle anläggas längs en befintlig motionsslinga kan man ställa sig frågan om den då verkligen skulle tillföra någonting nytt, bortsett från kilometerskyltarna?

Det finns både för- och nackdelar med stigens placering. Att placera den centralt är positivt eftersom den passerar där många rör sig. Frågan är om den kommer att användas av de som bor i till exempel stadsdelarna Årsta eller Sävja. Jag tror dock att det är svårt att nå ut till alla bostadsområden. Var stigen än placeras blir den ändå mest använd av de som bor i närområdet. Om stigen placeras centralt når den ut till fler bostadsområden än om den skulle placeras i utkanten av tätorten.

## Hälsans Stig kan utvecklas

Undersökningen tyder på att det råder oklarheter om vad Hälsans Stig innebär. Ska den betraktas som en stadsvandring eller som en naturstig? Kan den dras ut på åkermark och i större friluftsområden eller måste den dras inom staden? Min uppfattning är att stigen är mer en stadsvandring än en naturstig eftersom Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund beskriver att den ska vara tillgänglig, enkel att utnyttja samt att den ska passera där många rör sig. Riktlinjerna för Hälsans Stig kan utvecklas. Enligt den första riktlinjen ska stigen vara trygg och säker. Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011) skriver att det exempelvis innebär att stigen bör bjuda på en omväxlande miljö och att vegetationen kring den bör hållas låg, dock inga ytterligare exempel. Det bör finnas fler konkreta exempel på vad riktlinjen innebär. Orden *trygg* och *säker* kan tolkas på olika sätt och ha olika betydelse för olika personer, därför behövs fler konkreta exempel på hur Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund definierar orden. Vad innebär det för dragningen att stigen ska vara trygg och säker?

Enligt Semb Granhed (2000, s. 28) är det en relativt liten andel av de som använder Hälsans Stig som anser sig ha hjälp av kilometerskyltarna. Det tyder på att stigens koncept är i behov av utveckling. Kanske borde det vara något annat än just kilometerskyltar som skiljer stigen från andra motionsslingor och stigar. Kännedomen om Hälsans Stig är störst i åldrarna 40-70 år, vilket tyder på att stigen inte verkar nå ut till yngre individer.

## Till sist

Folkhälsa är mycket viktigt. Att befolkningen mår bra både fysiskt och psykiskt är en förutsättning för att samhället ska kunna utvecklas. Befolkningens hälsa måste därför prioriteras högt. Detta arbete är betydelsefullt eftersom det behandlar landskapsarkitektur ur folkhälsosynpunkt. Arbetet är intressant både för de som arbetar med och studerar landskapsarkitektur, i Sverige och i världen. Genom att satsa på att undersöka hur landskapsarkitekturen kan användas för att förbättra folkhälsan kan vi minska samhällskostnader för sjuk-skrivningar och produktionsbortfall. Arbetet har dock begränsningar. Att anlägga Hälsans Stig är *ett sätt* att uppmuntra till motion. Idag finns begränsad forskning kring sambandet mellan hälsa och landskapsarkitektur, varför det skulle det vara intressant att undersöka på vilka andra sätt utomhusmiljöer kan förändras för att uppmuntra till motion. Hälsans Stig kan dessutom utvecklas. Hur kan man få fler att motionera på denna stig? Kan det vidtas någon annan åtgärd än de kilometerskyltar som idag utmärker stigen som skulle locka mer? Jag tror även att det skulle vara nödvändigt med en till utvärdering av stigen. Semb Granheds metod byggde på att intervjua personer som redan promenerar på stigen. Det skulle vara intressant att veta hur många som använder stigen i de städer där den finns anlagd.



# Referenser

- Birchard, K. (1998). Ireland takes the lead on the path to health. [Elektronisk] *The Lancet*, vol. 351 (9110), s. 1188. Tillgänglig: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014067360579139X> [2012-04-05]
- Boverket (2007). *Bostadsnära natur – inspiration & vägledning*. [Elektronisk] Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/Bostadsnara\\_natur.pdf](http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/Bostadsnara_natur.pdf) [2012-04-09]
- Boverket, Banverket, Vägverket & Sveriges Kommuner och Landsting (2007). *Trafik för en attraktiv stad*. [Elektronisk] Edita. Tillgänglig: [http://www.trafikverket.se/PageFiles/56342/trast\\_handbok\\_utgava\\_2\\_webversion.pdf](http://www.trafikverket.se/PageFiles/56342/trast_handbok_utgava_2_webversion.pdf) [2012-05-25]
- Egeland, M. (2009). *Till fots genom Uppsala från A till Ö: en uppslagsbok om stadens se- och märkvärdigheter*. Göteborg: B4PRESS
- Hjärt- och Lungfonden & Trollhättan kommun (u.å.). *Slå – Hälsans Stig Trollhättan*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.vastsverige.com/Documents/visittrollhattanvanersborg/halsans\\_stig\\_Thn.pdf](http://www.vastsverige.com/Documents/visittrollhattanvanersborg/halsans_stig_Thn.pdf) [2012-05-09]
- Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (2011). <http://www.hjart-lung.se/iframe.asp?nodeid=26311> [2012-04-05]
- Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund (u.å.a). [http://www.halsansstig.se/hs\\_subPageA.asp?nodeid=64155](http://www.halsansstig.se/hs_subPageA.asp?nodeid=64155) [2012-04-05]
- Hjärt- och lungsjukas Riksförbund (u.å.b). [Elektronisk] Tillgänglig: [http://94.140.33.221/halsansstig/hs\\_riktlinjer.pdf](http://94.140.33.221/halsansstig/hs_riktlinjer.pdf) [2012-04-09]
- Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund & Enköpings kommun (u.å.). *Slå – Hälsans Stig Enköping*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/enkoping\\_08.pdf](http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/enkoping_08.pdf) [2012-05-11]
- Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund & Malmö Stad (u.å.). *Slå – Hälsans Stig Malmö*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/Malmo\\_08.pdf](http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/Malmo_08.pdf) [2012-04-17]
- Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, Skellefteå Kommun, Västerbottens Läns Landsting & Fritid Skellefteå (u.å.). *Slå – Hälsans Stig Skellefteå*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/Skelleftea\\_08.pdf](http://www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/Skelleftea_08.pdf) [2012-04-18]
- Irish Heart Foundation (u.å.a). <https://www.irishheart.ie/iopen24/developing-community-sl%C3%83%C2%A1inte-t-1004.html> [2012-04-09]
- Irish Heart Foundation (u.å.b). [https://www.irishheart.ie/iopen24/sl%C3%83%C2%AD-na-sl%C3%83%C2%A1inte-t-8\\_197\\_200\\_208.html](https://www.irishheart.ie/iopen24/sl%C3%83%C2%AD-na-sl%C3%83%C2%A1inte-t-8_197_200_208.html) [2012-04-09]
- Nationalencyklopedins ordbok (2012a). Uppslagsord: *Uppsala*.

- Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/uppsala/336284> [2012-05-29]
- Nationalencyklopedins ordbok (2012b). Uppslagsord: *tätort*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ne.se.ezproxy.its.uu.se/lang/t%C3%A4rtort> [2012-05-08]
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna: Statens folkhälsoinstitut.
- Semb Granhed, A. (2000). *Hälsans Stig – för vem?* C-uppsats i pedagogik, Lärarhögskolan i Stockholm, Institutionen för samhälle, kultur och lärande. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.hjart-lung.se/iframe.asp?nodeid=26311> [2012-05-03]
- Skellefteå hembygdsförening (2004). *Sevärt längs Hälsans Stig – en vandringsled utmed älven i centrala Skellefteå: Skellefteå stad, Prästbordet, Degerbyn, Lund, Sunnanå, Sörböle och Anderstorp*. Skellefteå: Skellefteå hembygdsförening
- UK Department of Health (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. London: Department of Health.
- Uppsala kommun & Melin, K. (red.) (2011). <http://www.uppsala.se/Nyhetsarkiv/Nyheter-Kommun-politik/Nyheter-2011/Uppsala-kommun-har-passerat-200-000-invanare/> [2012-04-20]
- Uppsala kommun (2010a). *Uppsala om tjugo år – en sammanfattning av översiktsplan 2010*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad\\_o\\_byggan-de/Oversiktsplan/Oversiktsplan\\_2010/op\\_sammanfattning\\_2010\\_webb.pdf](http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad_o_byggan-de/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_sammanfattning_2010_webb.pdf) [2012-04-18]
- Uppsala kommun (2010b). *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad\\_o\\_byggande/Oversiktsplan/Oversiktsplan\\_2010/op\\_kap1\\_3\\_2010.pdf](http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad_o_byggande/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_kap1_3_2010.pdf) [2012-05-08]
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health*. A report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- ## Kartor
- Lantmäteriverket (2012). Fastighetskartan, sammanslagen raster. [Kartografiskt material]. Skala 1:10 000. Gävle: Lantmäteriet
- Lantmäteriverket (2000). Marktäckedata. [Kartografiskt material]. Skala 1: 50 000. Gävle: Lantmäteriet
- Lantmäteriverket (2011). Ortofoto, tätort. [Kartografiskt material]. Skala 1: 80 000. Gävle: Lantmäteriet
- Lantmäteriverket (2012). Vägkartan. [Kartografiskt material]. Skala

- 1: 100 000. Gävle: Lantmäteriet
- Uppsala kommun (2011a). Uppsala kommuns kartverktyg. [Kartografiskt material]. Skala valfri. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://kartan.uppsala.se/> [2012-03-30]
- Uppsala kommun (2011b). *Trafikräkningar 2011 inom Uppsala tätort*. [Kartografiskt material]. Skala 1:40 000 på A3. Uppsala: Uppsala kommun
- Uppsala kommun (2011c). *Guide till 42 parker*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Fritid\\_o\\_natur/Parker/Parkguide\\_2011.pdf](http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Fritid_o_natur/Parker/Parkguide_2011.pdf) [2012-04-18]
- Uppsala kommun (2006). *Naturvårdsprogram för Uppsala kommun*. [Kartografiskt material]. Skala 1:200 000 på A3. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Politik\\_o\\_paverkan/naturvardsprogram\\_karta\\_a1.pdf](http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Politik_o_paverkan/naturvardsprogram_karta_a1.pdf) [2012-04-12]
- Uppsala kommun & Uppsala Tourism (2010). *Sevärdheter i Uppsala*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.destinationuppsala.se/graphics/9163.pdf> [2012-04-26]
- Uppsala kommun & Spacescape (2009). *Uppsalabornas sociotopkarta*. [Elektronisk] [Kartografiskt material] Tillgänglig: [http://www.spacescape.se/send/UppsalabornasSociotopkarta\\_Spacescape\\_090506.pdf](http://www.spacescape.se/send/UppsalabornasSociotopkarta_Spacescape_090506.pdf)